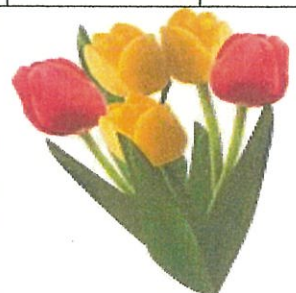


平成30年 4月のお献立 2018



デイサービスセンター わかちあい山宮

日付	メインのお料理と副菜	主食 汁物	カロリー	おやつ	カロリー
2 (月)	新年度 海鮮カルパッチョ 菜の花お浸し 煮奴 出汁巻き卵 根菜の煮物 果実	炊き込飯 スープ	519	コーヒーゼリ	32
3 (火)	旧桃の節句(旧ひな祭り) 菜の花寿司 茶碗蒸し 菜っ葉お浸し 肉団子 ハンペン竹輪の煮物 フルーツ 清汁		582	練りきり	67
4 (水)	菜の花寿司 茶碗蒸し 菜葉お浸し 肉団子 ハンペン竹輪物 フルーツ 清汁		582	練りきり	67
5 (木)	市内小中入学式・清明 お赤飯 菜っ葉のお浸し 肉団子 ハンペン竹輪の煮物 フルーツ とき卵汁		510	蒸しパン	113
6 (金)	特製ラーメン 餃子 肉団子 萌やし野菜炒 シウマイ 果実		638	紅白ゼリー	50
7 (土)	世界保健ディ特製稲荷寿司 かきたま汁 根菜煮 若芽・胡瓜の酢の物 ポイルサラダ 焼き鳥風若鶏		590	小豆羊羹	65
9 (月)	野菜ソムリエの日 揚げ出し豆腐 果実 牛蒡肉みそ炒め 若芽蕪酢の物 卵アスパラサラダ	ご飯 味噌汁	588	羊羹	34
10 (火)	海鮮・春野菜フリッター ツナサラダ ゆず釜酢の物 昆布がんも煮物 煮豆	ご飯 澄まし汁	711	抹茶プリン	75
11 (水)	鱈のフライ レタスオニオン 水菜サラダ トマトスライス 高野豆腐根菜煮 菜っ葉胡麻和	混ぜご飯 掻き玉汁	693	檸檬ケーキ	66
12 (木)	筑前煮 菜の花辛し和え 根菜煮物 山芋とろろ ミモザサラダ ウズラ豆	ご飯 ニュー麺	554	小豆羊羹	65
13 (金)	十三参り 和風ハンバーグレタスサラダ 若芽の酢の物 ひじき五目豆煮 里芋煮 果実	ご飯 味噌汁	707	コーヒーゼリ	32
14 (土)	宝刀風饅頭 茄子の煮びたし シウマイ プリン ブロッコリーサラダ 若芽蕪の和え物		580	蒸しパン	113





16 (月)	白身魚のホイル焼き 肉団子 スパゲティサラダ 干し大根竹輪の煮物 浅漬け	混ぜご飯 味噌汁	668	ミルクプリン	75
17 (火)	デミグラオムライス 竹輪と大根煮 トマトオニオンスライス 肉団子 キャベツと豚肉のスープ		686	コーヒーゼリ	32
18 (水)	わかちあい特製春野菜天ぷら 蕎麦 紅白なます 隠元の胡麻和 人参ゼリー ハンペン煮 マカロニサラダ 果実		621	アイスクリーム	72
19 (木)	三色丼 菜の花胡麻和 コールスローアボガドサラダ シウマイ 煮奴 清汁		624	林檎グラッセ	51
20 (金)	穀雨 チーズハンバーグ レタスサラダ 里芋煮 若芽と蕪の煮物 果実	バターライス スープ	735	心太	22
21 (土)	海鮮天丼 ミモザサラダ 根菜ピクルス 炒り豆腐 肉団子 鷹豆 味噌汁		665	小豆外郎	96
23 (月)	海鮮カルパッチョ ヒジキ大豆煮 シウマイ ピーマン根菜の金平 厚焼き玉子 果実	ご飯 赤だし汁	540	葛餅	53
24 (火)	鯛の照り焼き シーチキンマカロニサラダ 煮奴 菜の花胡麻和え おろし 高野豆腐煮	炊き込み飯 赤だし汁	735	小豆水羊羹	31
25 (水)	わかちあい特製煮カツ丼、白菜ポン酢、レタストマトサラダ 煮奴 プリ大根 味噌汁		725	フルーツゼリー	43
26 (木)	麻婆豆腐 人参春雨サラダ 高野豆腐ひじき煮 野菜の浅漬け スープ	麦ご飯	656	コーヒーゼリ	32
27 (金)	春野菜と鯛のフライ 厚揚げおろし 白菜のお浸し 肉団子	ご飯 赤だし汁	786	心太	22
28 (土)	チキンカレーラッキョウ、福神漬け フルーツ デザート 人参サラダレーズン入り 餃子 スープ		688	磯辺団子	108
30 (月)	昭和の日振替休日 特製親子丼 白菜と菜花のお浸し 葱ぬた 竹輪の磯辺上げ 清汁		550	アイスクリン	72

主治医のご指示、疾病のある方・また食事制限のある方、別のお献立になることがございます。
体調（義歯）等、お献立に関するご要望は当施設のスタッフにお申し出ください。

